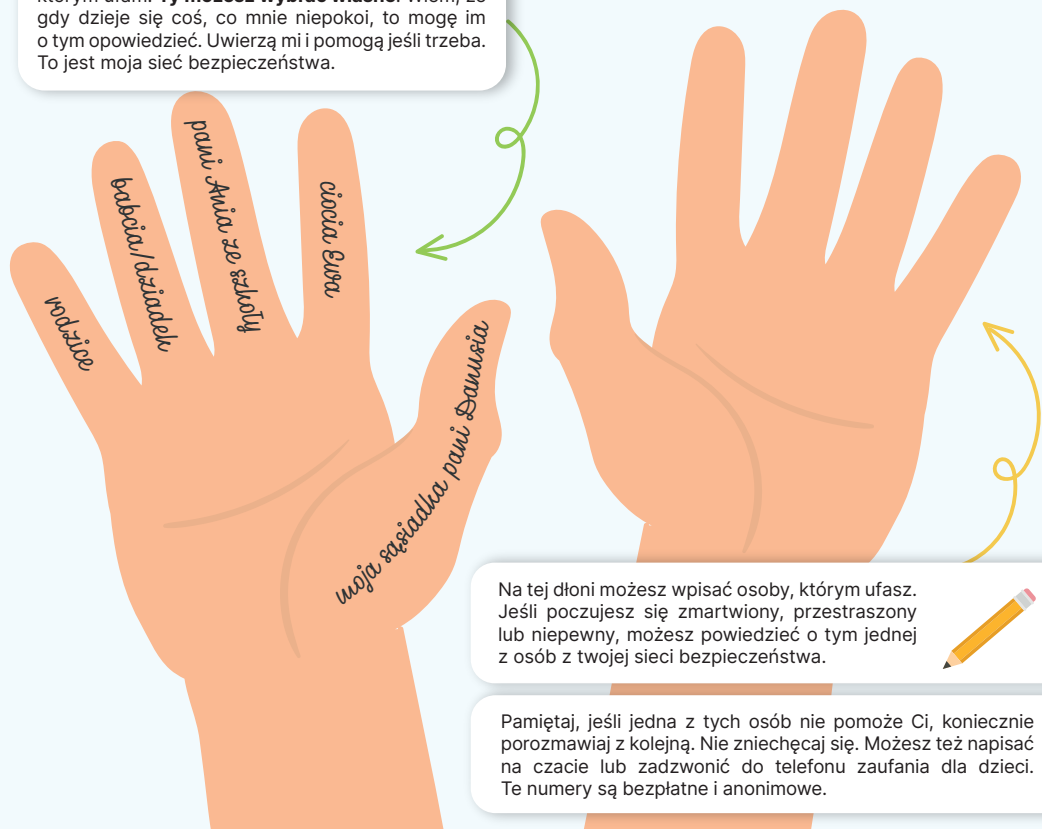


Spójrz, na tej dłoni wskazałam pięć dorosłych osób, którym ufam. **Ty możesz wybrać własne.** Wiem, że gdy dzieje się coś, co mnie niepokoi, to mogę im o tym opowiedzieć. Uwierzą mi i pomogą jeśli trzeba. To jest moja sieć bezpieczeństwa.



Na tej dłoni możesz wpisać osoby, którym ufasz. Jeśli poczujesz się zmęczony, przestraszony lub niepewny, możesz powiedzieć o tym jednej z osób z twojej sieci bezpieczeństwa.

Pamiętaj, jeśli jedna z tych osób nie pomoże Ci, koniecznie porozmawiaj z kolejną. Nie zniechęcaj się. Możesz też napisać na czacie lub zadzwonić do telefonu zaufania dla dzieci. Te numery są bezpłatne i anonimowe.

Jeśli jesteś zaniepokojony czyimś zachowaniem **wobec Ciebie**, nie czujesz się komfortowo z tym jak Cię traktuje, dotyka, to pamiętaj, że **zawsze możesz zadzwonić do jednego z telefonów zaufania dla dzieci**, których numery są w ramce obok.

Jeśli nie chcesz rozmawiać, możesz napisać na czacie. Te numery są anonimowe i bezpłatne. Osoba, po drugiej stronie wysłucha Cię i postara się pomóc. Nie będzie Cię oceniać. Pamiętaj, jeśli dzieje się coś trudnego, niepokojącego zawsze warto o tym powiedzieć.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat www.czat.brpd.gov.pl (można pisać również po ukraińsku)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat www.116111.pl/logowanie (czat wymaga zalogowania)

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat www.800119119.pl



Bądź bezpieczny



Twoje ciało należy do Ciebie!

nikt nie ma prawa Cię zmuszać do całusów, przytulania. Nikt nie powinien dotykać Cię bez Twojej zgody.



Możesz powiedzieć NIE!

Jeśli ktoś chce dać Ci buziaka lub przytulić, a Ty tego nie chcesz możesz zaprotestować. Na powitanie możesz zamiast tego przybić piątkę albo przesłać buziaka w powietrze lub podać rękę. Decyzja należy do Ciebie.



Szukaj pomocy u dorosłych

Jeśli czyjeś zachowanie Cię niepokoi koniecznie powiedz o tym rodzicom lub innej dorosłej osobie, do której masz zaufanie. Możesz też zadzwonić do telefonu zaufania.



Twoje ciało reaguje, gdy czujesz się przestraszony albo zaniepokojony

Co możesz wtedy czuć? Co dzieje się z ciałem? Możesz się bardziej pocić, może boleć Cię brzuch, głowa, mogą trząść Ci się ręce, nogi, a Twoje serce może bardzo szybko bić. Warto o tym, jak się czujesz, powiedzieć bliskiej ci osobie dorosłej, np. babci, rodzicom lub takiej którą znasz, lubisz, na przykład wychowawcy, szkolnej pielęgniarki, pani woźnej.

Tajemnice

Niektóre sekrety sprawiają, że czujesz się źle lub niekomfortowo. Gdy ktoś prosi Cię o zachowanie tajemnicy, a ty czujesz się z tym źle, niezręcznie lub boisz się, szybko powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.



Twoje intymne części ciała, to te które masz pod kostiumem kąpielowym lub bielizną, ale nie tylko

Intymną częścią ciała, której nikt nie powinien dotykać bez ważnego powodu są też na przykład usta. Nikt nie powinien dotykać, fotografować Twoich intymnych części ciała, ani też pokazywać Ci swoich. Jeśli coś takiego się zdarzyło, koniecznie powiedz o tym osobie, której ufasz lub zadzwoń pod nr 112 lub do telefonu zaufania (numery na ulotce). Możesz też napisać na czacie telefonu zaufania.



Jeśli ktoś traktuje Cię w sposób, który Tobie nie odpowiada, na przykład dotyka twoich intymnych części ciała, możesz:



NIE

**Nie dotykaj mnie tak.
Nie zgadzam się na to!**



Pomocy!



Porozmawiaj z kimś komu ufasz lub zadzwoń na numer telefonu zaufania.

Uciekaj!

